

A.S.D.  
FUCO TEAM



# **ESAMI DI LIVELLO DI KICKBOXING**

**A cura del Direttore Tecnico  
Roberto Cosentino**

**Il Presidente  
Massimo Fumagalli**

# **Cintura Gialla (dal 1° al 5° mese)**

## **Preparazione Atletica**

Pre-atletismo generale, allungamento muscolare, mobilità articolare.

## **Posizioni e Spostamenti**

Spostamenti avanti e indietro, laterale e obliquo.

Semispostamenti avanti e indietro, laterale e obliquo.

Avanzamento con tecniche gamba posteriore.

## **Tecniche di Difesa**

Parata interna su diretti (palmo della mano).

Parata esterna su diretti (dorso della mano).

Bloccaggi con il palmo sui diretti.

Copertura di avambracci sui diretti.

Parata di avambraccio interna ed esterne su front kick.

Parata con spinta verso il basso (palmo mano) su front kick.

Bloccaggi interni ed esterni su low kick.(gamba anteriore)

Schivata indietro su diretti di tronco con o senza semispostamento.

Schivata con spostamento indietro su front kick.

## **Tecniche d'Attacco**

Jab, diretto sx, diretto dx.

Pugno di dorso.

Front kick sx, dx, stop kick.

Low kick sx, dx.

**N.B. tutti i fondamentali vanno eseguiti in guardia sx e dx sia da fermo che in movimento.**

## **Concatenamenti**

- 1) Sequenza di diretti da fermo.
- 2) Diretto sx con spostamento in avanti, diretto dx, diretto sx, diretto sx con spostamento indietro, diretto dx.
- 3) Low kick sx , diretto dx, diretto sx.
- 4) Diretto sx , low kick dx.
- 5) Stop kick sx, diretto sx, diretto dx.
- 6) Front kick sx, low kick dx.
- 7) Spostamento in avanti, pugno di dorso sx.
- 8) Stop kick sx, front kick sx.

## **Tecniche a Coppie**

- 1) a: diretto sx, b: parata esterna dx, diretto sx, diretto dx.
- 2) a: diretto dx, b: parata interna sx, diretto sx, diretto dx.
- 3) a: diretto sx, low kick dx b: bloccaggio sx, bloccaggio di tibia esterno sx, low kick dx.
- 4) a: low kick sx, b: bloccaggio di tibia interno sx, diretto dx, diretto sx.

## **Sparring**

1' di scambi

## **Altri Studi**

Tattica: studio delle distanze di combattimento.

# **Cintura Arancione (dal 6° al 12° mese)**

## **Preparazione Atletica**

Capacità di utilizzare la corda (salto della corda)

Avviamento ai diversi metodi di corsa, e in particolare: Scatti, Ripetute e Fartlek (esercizio con variazione di intensità anaerobico e aerobico).

## **Posizioni e Spostamenti**

Spostamento del piede posteriore (trascinato dal moto in avanti della tecnica anteriore).

Switch (cambio guardia al volo).

## **Tecniche di Difesa**

Schivata obliqua con flessotorsione del busto.

Bloccaggio di tibia interno ed esterno (gamba posteriore).

Bloccaggi su ganci e pugno di dorso.

Doppio blocco di avambracci su middlekick.

## **Tecniche d'Attacco**

Diretti al corpo.

Gomitata circolare dx e sx.

Gancio dx e sx.

Front kick dx.

Low kick interno gamba avanti (con switch, semispostamento obliquo piede scaccia piede), esterno discendente.

Side kick caricamento laterale e frontale.

Middle kick sx e dx

Spazzate con collo del piede e pianta

Sbilanciamento con collo piede anteriore su interno piede anteriore.

**N.B. tutti i fondamentali vanno eseguiti in guardia sx e dx sia da fermo che in movimento.**

## **Concatenamenti**

- 1) Colpo di dorso anteriore + diretto dx
- 2) Calcio laterale sx su spazzata a piede anteriore
- 3) Calcio laterale sx in avanzamento- colpo di dorso anteriore + diretto dx
- 4) Diretto dx – diretto sx – gancio dx
- 5) Gancio sx – gancio dx
- 6) Diretto sx al volto – diretto dx al corpo – gancio sx – gancio dx
- 7) Diretto sx – diretto dx- low kick orizzontale sx
- 8) Low kick interno sx (con swicht) – diretto dx – gancio sx
- 9) Front kick posteriore – middle kick sx
- 10) Side kick sx – diretto dx – diretto sx – low kick discendente dx
- 11) Low kick interno sx – diretto dx – diretto sx –middle kick dx
- 12) Spazzata sx – diretto dx

## **Tecniche a coppie**

- 1) a: diretto sx b: schivata in flesso torsione esterna – gancio sx – gancio dx
- 2) a: diretto dx b: schivata in flesso torsione esterna – gancio dx – diretto sx a:  
diretto dx b: schivata in uscita – lowkick discendente dx (su appoggio)
- 3) a: middlekick sx b: bloccaggio doppio avambraccio – diretto sx – frontale dx
- 4) a: sidekick sx b: schivata con spostamento indietro – lowkick dx – middlekick  
sx

## **Sparring**

1' di scambi

## **Altri studi**

Approfondimento degli aspetti storici della kickboxing

Lavoro allo specchio, introduzione del lavoro al sacco

Tattica studio dell'asse di combattimento e semi spostamenti per entrare e uscire dall'asse.

# **Cintura Verde (dal 13° al 18° mese)**

## **Preparazione Atletica**

Introduzione del lavoro ad intervalli (interval training)

## **Posizioni e Spostamenti**

Spostamenti circolari sx e dx.

Semispostamenti circolari sx e dx.

## **Tecniche di Difesa**

Schivate rotative su ganci.

Parate su side kick (gomito o avambraccio).

Parate su front kick (gomito o avambraccio).

Parata su middle kick (full cover o deviazione).

Parata deviante su ginocchiata dx e sx (esterna).

Bloccaggio di avambraccio su colpi di pugno.

## **Tecniche d'Attacco**

Montanti e ganci al corpo.

High kick.

Calcio ad ascia (interno ed esterno dx e sx)

Calcio ad uncino (anteriore in guardia front. e laterale, posteriore in guardia frontale)

Ginocchiata dx e sx senza presa

Calcio diretto all'indietro avanzando.

## **Concatenamenti**

- 1) diretto sx – montante dx –gancio sx.
- 2) diretto sx – diretto dx – gancio sx – montante dx.
- 3) diretto sx – diretto dx – gancio sx con spostamento semicircolare – low kick dx.
- 4) diretto sx – montante dx –gancio sx
- 5) uncino sx – high kick dx
- 6) uncino ant. con spostamento doppiato con laterale (guardia laterale)
- 7) diretto sx – montante dx - swicht ginocchiata sx.
- 8) front kick sx avanzando – ascia posteriore esterno in avanzamento

## **Tecniche a coppie**

- 1) a: diretto sx b: schivata obliqua – diretto dx – gancio sx – ginocchiata dx.
- 2) a: gancio sx b: schivata rotativa – gancio dx – montante sx.
- 3) a: calcio a uncino sx b: schivata rotativa – montante dx – swicht ginocchiata sx.
- 4) a: calcio frontale dx b: parata esterna – highkick
- 5) a: calcio ad ascia esterno sx jab diretto, b: arretra para schiva montante sx
- 6) a: calcio ad ascia interno sx high kick dx b: subisce para con avambracci
- 7) a: high kick sx , b: parata di avambracci jab, montante dx swicht ginocchiata sx

## **Sparring**

2” di combattimento in scioltezza con High kick

2” sparring condizionato a: attacca con calcio o pugno b: difesa + ginocchiata senza presa

## **Altri studi**

Tattica: le finte e gli inviti. Combattimento a vuoto.

Lavoro al sacco.

Conoscenza delle diverse specialità della kickboxing (cenni regole e regolamenti)

## **Note**

Per il superamento di questo esame è consigliato la partecipazione a uno stage diretto da un tecnico regionale (qualsiasi disciplina).

# **Cintura Blu (dal 19° al 24° mese)**

## **Preparazione Atletica**

Introduzione del lavoro per il potenziamento.

## **Posizioni e Spostamenti**

Cambi di direzione abbinati a semispostamenti e spostamenti.

## **Tecniche di Difesa**

Uscite e bloccaggi su calci girati e pugno girato.

Bloccaggio di avambracci e spostamento laterale su circolari medi e alti.

Bloccaggio di avambraccio sx o dx su ginocchiata sx o dx.

## **Tecniche d'Attacco**

Pugni di incontro diretti e cross.

Pugno a pendolo.

Spinning back fist (pugno girato)

Calcio laterale girato

Calcio gamba tesa girato (impatto con il calcagno o la parte laterale del piede)

Circolari doppiati con o senza appoggio.

Ginocchiata dx o sx con presa parziale.

Gomitate (circolari , alto verso il basso, basso verso alto, girate)

## **Concatenamenti**

- 1) diretto sx – diretto dx – gancio sx con spostamento semicircolare – presa parziale + ginocchiata dx
- 2) diretto sx – pugno girato dx – gancio sx – montante dx
- 3) diretto dx – diretto sx – girato gamba tesa dx – front kick sx – low kick dx
- 4) high kick sx – girato laterale dx – high kick sx – diretto dx – gancio sx
- 5) high kick dx – girato gamba tesa sx – diretto dx – gancio sx – presa parziale + ginocchiata dx
- 6) pugno a pendolo dx – gomitata circolare sx – gomitata discendente dx



## **Tecniche a coppie**

- 1) dimostrazione pratica di cross e pugni d'incontro
- 2) A: diretto sx B: schivata esterna con semispostamento+middle kick sx – diretto dx
- 3) A: diretto sx - middle kick dx B: bloccaggio di avambracci su middle – girato gamba tesa dx
- 4) A: low kick dx B: bloccaggio di tibia esterno sx – front kick dx – laterale girato sx
- 5) A: high kick sx B: bloccaggio doppi avambracci a dx – diretto dx A: parata esterna sx – presa parziale dx+ginocchiata dx
- 6) A: middle kick sx B: full cover dx su middle – diretto dx – gomitata sx A: schivata laterale in flesso torsione – schivata rotativa su gomitata – montante dx

## **Sparring**

1' combattimento

Condizionato : a: attacco con calcio , b: para blocca schiva + combinazione calcio pugno max 3 tecniche

a: attacco con pugno + ginocchiata b: para blocca schiva + combinazione max 3 colpi

## **Altri studi**

Utilizzo dei colpitori, capacità di far eseguire tecniche ad un compagno

## **Note**

Per il superamento di questo esame è obbligatorio aver partecipato ad uno stage diretto da un tecnico nazionale.

# **Cintura Marrone (dal 25° al 30° mese)**

## **Preparazione Atletica**

### **Tecniche d'Attacco**

Calci girati : uncino e ascia

Calci doppiati misti

Calci saltati : laterale, circolare con e senza sforbiciata, frontale

Calci girati saltati : laterale, uncino, a gamba tesa

Butterfly kick

Ginocchiata saltata dx e sx e al viso

Differenti tecniche di calci doppiati

### **Concatenamenti**

- 1) un colpo a piacere e un calcio girato
- 2) diretto sx – diretto dx middle kick sx –spinning hook kick dx - high kick dx
- 3) diretto sx –diretto dx – calcio girato ad ascia dx – high kick sx
- 4) ascia sx - middle kick sx – calcioa uncino girato dx – spostamento indietro – diretto dx – gancio sx –ginocchiata dx
- 5) middle kick – butterfly kick
- 6) ascia sx – middle sx (doppiati) – direeto dx – diretto sx – uncino dx girato
- 7) diretto sx – high kick dx – laterale girato saltato sx –diretto dx –gancio sx – spazzata interna sx
- 8) high kick sx – girato gamba tesa saltato dx –frontale sx – ginocchiata saltata dx
- 9) combinazione di calci con almeno un calcio girato e un calcio girato saltato

## **Tecniche a coppie**

- 1) A: diretto B: schivata esterna – diretto dx – gancio sx A: bloccaggio su diretto schivata rotativa con semispostamento a dx su gancio + montante sx al corpo – gancio dx B: schivata rotativa con semispostamento a sx su gancio dx – gancio sx – gancio dx
- 2) A: diretto dx – ginocchiata sx (con swich) B: parata esterna sx – parata di avambraccio dx con spostamento indietro + ginocchiata sx A: parata esterna sx con semispostamento indietro + gancio dx
- 3) A: ascia sx – diretto dx B: schivata con spostamento indietro su ascia – para diretto dx – middle dx A: bloccaggio di avambracci con spostamento a dx – diretto dx – middle sx B: parata sx su diretto dx – spostamento a sinistra con bloccaggio del middle sx – ginocchiata interno coscia
- 4) A: high kick sx B: bloccaggio doppio avambraccio su high kick – front kick sx – front kick dx – batterfly kick A: schivata con spostamento indietro
- 5) A: front kick sx – ginocchiata saltata dx B: assorbe il frontale si chiude sulla ginocchiata – spinta – high kick sx – saltato girato gamba tesa

## **Combattimento a vuoto**

- 1' solo braccia
- 1' solo gambe
- 1' gambe e braccia

## **Sparring ( in scioltezza )**

- 1' di semi contact
- 1' di light contact
- 1' di kl

## **Altri studi**

Capacità di saper controllare tutti i colpi tirati.

Tattica: studio del combattimento al limite del quadrato di gara e comportamento contro le corde e all'angolo del ring; quali sono le tecniche e gli spostamenti migliori per togliersi da quelle posizioni e come sfruttare a proprio vantaggio le posizioni in esame.

Per il superamento di questo esame è obbligatorio un Stage Nazionale o due Stage Regionali.

## **Cintura Nera (dal 31° al 36° mese)**

Programma federale

## **Cintura Nera 2° (2 anni ultimo esame)**

Programma federale

## **Cintura Nera 3° (3 anni ultimo esame)**

Programma federale

## **Cintura Nera 4° (4 anni ultimo esame)**

Programma federale

## **Cintura Nera 5° (5 anni ultimo esame)**

Programma federale

